



## Anleitung Muskelentspannung

Diese einfache Entspannungsübung kannst du regelmäßig zuhause durchführen, um dich mit der Zeit immer leichter und besser zu entspannen. Irgendwann wirst du diese Entspannungsübung sogar durchführen können während andere dabei sind und ohne, dass diese es bemerken. Übung macht den Meister - also fange am besten gleich damit an!

Setze Dich locker und bequem hin. Wenn es dir leichter fällt, kannst du auch zunächst im Liegen üben. Wenn du möchtest, schließe die Augen und konzentriere dich ganz auf deinen Körper: Spüre deinen Herzschlag und deine Atmung. Atme gleichmäßig ein und aus.

Spanne nun zunächst deine **Hände** an, indem du sie zu Fäusten ballst und fest zusammendrückst. Stelle dir vor, du wolltest eine Zitrone auspressen. Halte die Spannung für 7 Sekunden und lasse dann los. Spüre, wie sich deine Hände nun anfühlen. Bemerkest du den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung? Entspanne dich für 30 Sekunden. Wiederhole die Übung dann.

Spanne nun nacheinander alle Körperteile für sieben Sekunden an und entspanne sie für 30 Sekunden:

- Spanne deine **Arme** an, indem du wie ein Kraftsportler deine Muskeln zeigst, und entspanne sie anschließend wieder.
- Spanne als nächstes deine **Schultern** und deinen **Rücken** an, indem du die Arme nach oben nimmst, dich ganz groß machst und streckst und entspanne anschließend wieder.
- Spanne dann deinen **Bauch** an. Sorge dafür, dass er ganz fest ist. Entspanne dann wieder.
- Spanne deinen **Po** an, indem du deine Pobacken fest zusammendrückst, und entspanne anschließend wieder.
- Spanne als nächstes deine **Beine** an, indem du sie weit streckst. Entspanne sie anschließend wieder.
- Spanne zuletzt deine **Füße** an. Ziehe dazu die Zehen in Richtung deiner Beine. Entspanne abschließend noch einmal für eine halbe Minute.